

## Рациональное питание

В условиях современного общества здоровый образ жизни (ЗОЖ) приобретает все большую актуальность. В мире наблюдается тенденция к сохранению и приумножению здоровья, улучшению его основных показателей. О рациональном питании рассказывает заведующая кафедрой семейной медицины ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова Минздрава России, доктор медицинских наук, профессор, заслуженный работник Высшей школы Российской Федерации, главный внештатный специалист по терапии и общей врачебной практике Комитета по здравоохранению Санкт-Петербурга Ольга Юрьевна Кузнецова.

### *Рациональное питание*

Давайте рассмотрим составляющие ЗОЖ. Это, конечно же, правильное, рациональное питание. Оно должно включать в большом количестве свежие фрукты и овощи – не менее 400 -500 грамм в сутки. Мы должны избегать животных жиров, предпочитать растительные масла, лучше всего оливковое, не есть слишком жирное мясо, выбирать постную говядину, курицу, но при этом поглощать достаточное количество белка, необходимого для поддержания и обеспечения нашей жизнедеятельности, энергии, тонуса. Для того, чтобы иметь крепкие мышцы, мы должны есть белка не менее 0,5 – 1 гр. на кг массы тела для взрослого человека. Особенно это актуально для пожилых людей, которые нередко утрачивают свою мышечную массу. Такое состояние называется саркопенией.

### *Нет «быстрым сахарам»*

У нас сегодня очень высокая распространенность сахарного диабета 2 типа. Это тяжелое заболевание, при котором страдают наши сосуды, имеются нарушения в деятельности периферической нервной системы. Чем правильнее мы будем питаться, тем меньше шансов заболеть сахарным диабетом 2 типа и получить ожирение. Необходимо избегать так называемых «быстрых сахаров» - конфет, сладостей, резко приводящих к повышению уровня глюкозы. Иногда можно позволить себе кусочек торта или пирожное. Но это не должно быть системой. Если захочется чем-то себя побаловать, то лучше съесть черный горький шоколад, но важно, чтобы в нем не содержалось сахара. Он повышает уровень так называемых гормонов счастья – эндорфинов.

Летом мы собираем на своем дачном участке ягоды, но не надо из них варить варенье или протирать с сахаром, когда сахара в два раза больше, чем ягод. Лучше всего ягоды заморозить, а зимой добавлять их в кашу или творог на завтрак.

Наш организм нуждается в омега-3 жирных кислотах. Поставщиком этого важного элемента является морская рыба жирных сортов. Желательно чередовать постную говядину, телятину, куриное мясо без кожи, особенно грудку, и рыбу. Это тот рацион, который позволит быть сытым и не потребует многочисленных перекусов.

Очень важно начиная с молодого возраста заниматься профилактикой остеопороза. Для этого нам нужны молочные и кисло-молочные продукты. Творог, молоко, кефир не только разнообразят наш рацион, но и являются поставщиками кальция.